

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM  
DAN HYPNOSIS LIMA JARI TERHADAP TINGKAT  
STRESS MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU  
KEPERAWATAN UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun oleh:  
IBNU MAULANA AFFANDI  
201310201091**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2017**

## HALAMAN PENGESAHAN

# PENGARUH TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM DAN HYPNOSIS LIMA JARI TERHADAP TINGKAT STRESS MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA

## NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh :  
**IBNU MAULANA AFFANDI**  
201310201091

Telah Disetujui oleh Pembimbing  
Pada tanggal  
17 Juli 2017



Pembimbing

Rulhyana, MAN

# PENGARUH TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM DAN HYPNOSIS LIMA JARI TERHADAP TINGKAT STRESS MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA<sup>1</sup>

## INTISARI

Ibnu Maulana Affandi<sup>2</sup>, Ruhyana<sup>3</sup>

**Latar Belakang:** Pada akhir masa kuliah mahasiswa diwajibkan untuk menyusun skripsi yang dianggap sangat berat dan dapat membuat mahasiswa stress bahkan depresi. Stress dalam menghadapi tugas skripsi dapat berdampak dari mulai yang ringan hingga sangat besar. Masalah stress dapat diatasi dengan beberapa cara baik farmakologis dan non farmakologis contohnya relaksasi napas dalam serta hipnosis lima jari.

**Tujuan Penelitian:** Diketuinya pengaruh terapi relaksasi napas dalam dan hipnosis lima jari terhadap tingkat stress mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta selama proses penyelesaian skripsi.

**Metode Penelitian:** Penelitian ini merupakan penelitian *Quasi Experiment Design*, menggunakan rancangan *Pretest-Posttest with Control Group*, melibatkan 80 mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan.

**Hasil Penelitian:** Uji statistic parametric menunjukkan rata-rata tingkat stress sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi napas dalam dan hipnosis lima jari mengalami penurunan dengan p-value sebesar  $0,000 < 0,05$ , sedangkan pada kelompok kontrol mengalami peningkatan dengan p-value sebesar  $0,098 > 0,05$ . Hasil uji *one way anova* diperoleh p-value  $(0,000) < 0,05$ , artinya ada perbedaan yang signifikan tingkat stress antara kelompok napas dalam dengan kelompok hipnosis lima jari, kelompok napas dalam dengan kelompok kontrol, kelompok hipnosis lima jari dengan kelompok kontrol.

**Simpulan:** Ada pengaruh terapi relaksasi napas dalam dan hipnosis lima jari terhadap tingkat stress mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

**Saran:** Mahasiswa hendaknya dapat memanfaatkan terapi napas dalam dan hipnosis lima jari untuk mengurangi stress selama penyusunan skripsi.

Kata kunci: Terapi Relaksasi Napas Dalam, Hipnosis Lima Jari, Tingkat Stress Mahasiswa

Kepustakaan: 16 buku (Tahun 2002-2016), 4 Website, 2 Skripsi, 1 Tesis, 1 Karya Ilmiah, 21 Jurnal.

---

<sup>1</sup> Judul Skripsi

<sup>2</sup> Mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup> Dosen Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta



# THE EFFECT OF DEEP BREATHING RELAXATION THERAPY AND FIVE-FINGERS HYPNOSIS ON THE STRESS LEVEL OF NURSING STUDENTS IN 'AISYIYAH UNIVERSITY OF YOGYAKARTA'<sup>1</sup>

## ABSTRACT

Ibnu Maulana Affandi<sup>2</sup>, Ruhyana<sup>3</sup>

**Background:** At the end of their study, students are required to prepare a thesis that they feel difficult and can make the students stress even depression. Stress in facing the thesis tasks can cause a mild even a huge impact for the students. Stress problems can be treated in several ways, both pharmacologically and nonpharmacologically, for example deep breathing relaxation and five-fingers hypnosis.

**Objectives:** The study aims to investigate the effect of deep breathing relaxation and five-fingers hypnosis on the stress level of Nursing students in 'Aisyiyah University of Yogyakarta during thesis completion process.

**Method:** This research was Quasi Experiment Design, using Pretest-Posttest with Control Group design, involving 80 students of Nursing Science Program.

**Result:** The parametric statistic test shows that the average stress level before and after the therapy of deep breathing relaxation and five-fingers hypnosis decreased with p-value of  $0.000 < 0.05$ . Meanwhile in the control group increased with p-value of  $0.098 > 0.05$ . The result of one way Anova test obtained p-value ( $0.000 < 0.05$ ), it means that there is significant difference of stress level between deep breathing group and five-fingers hypnosis group, deep breathing group with control group, five-fingers hypnosis group with control group.

**Conclusion:** There is an effect of deep breathing relaxation and five-fingers hypnosis on the stress level of Nursing students in 'Aisyiyah University of Yogyakarta.

**Suggestion:** Students should be able to practice deep breathing therapy and five-fingers hypnosis to reduce stress during thesis preparation.

**Keywords:** Deep Breathing Relaxation Therapy, Five-fingers Hypnosis, Students' Stress Level

**References:** 16 books (2002-2016), 4 Websites, 2 Undergraduate Theses, 1 Graduate Thesis, 1 Scientific Paper, 21 Journals.

---

<sup>1</sup> Thesis title

<sup>2</sup> School of Nursing Student, Faculty of Health Sciences, 'Aisyiyah University of Yogyakarta

<sup>3</sup> School of Nursing Lecturer, Faculty of Health Sciences, 'Aisyiyah University of Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Pada akhir masa kuliahnya mahasiswa diwajibkan untuk menyusun skripsi. Skripsi merupakan sebuah tugas dalam bentuk karya ilmiah yang wajib dilakukan sebagai syarat dalam menyelesaikan dan mendapat gelar akademiknya (Ismiati, 2015). Fase ini dirasakan sangat berat bagi mahasiswa yang dapat membuat mahasiswa stress bahkan depresi (Panjaitan, 2014) yang dikutip oleh Krisdianto & Mulyanti, (2015)

Menurut Wong dan Hockenberry, (2007, dalam Suwartika *et al.*, 2014: 174) mahasiswa merupakan kelompok individu yang menjadi salah satu sasaran dari pelayanan keperawatan. Hal tersebut disebabkan karena mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami ketidakseimbangan homeostasis yang diakibatkan oleh stress yang berasal dari tanggung jawab dan tuntutan kehidupan akademik contohnya skripsi.

Stress menurut Selye, (1950, dalam Hawari 2011) merupakan respon yang bersifat non spesifik dari tubuh terhadap tuntutan beban yang dihadapi seseorang. Contohnya respon ketika seseorang menghadapi tuntutan pekerjaan dalam hal ini tugas kuliah atau skripsi yang berlebihan. Apabila yang bersangkutan tidak mengalami gangguan pada fungsi organ tubuh artinya ia mampu mengatasi dan ia dikatakan tidak stress. Namun, apabila ia mengalami gangguan pada fungsi organ tubuh yang berdampak pada ketidakmampuan dalam melakukan pekerjaan dengan baik, maka ia dikatakan stress.

Penelitian tentang prevalensi stress pernah dilakukan pada mahasiswa kedokteran di Malaysia salah satunya, dengan partisipan sebanyak 369 dan didapatkan prevalensi sebesar 41,9% mahasiswa mengalami stress (Sherina, *et al.*,

(2004, dalam Augesti, 2015). Hapsari (2004, dalam Kholidah dan Alsa, 2012) melaporkan dalam penelitiannya sebanyak 45,3% mahasiswa mengalami stress saat mengerjakan skripsi. Pada penelitian lain yang dilakukan oleh mayoral (2006, dalam Wulandari, 2012) pada 334 responden mahasiswa yang sedang dan tidak sedang skripsi, didapatkan sebanyak 46,48% responden mahasiswa yang sedang skripsi mengalami stress.

Melihat fenomena yang terjadi pada masyarakat khususnya mahasiswa, pemerintah dalam hal ini yaitu dinas kesehatan kota Yogyakarta tidak tinggal diam. Pemerintah melihat hal ini sebagai penyakit yang mengganggu dari sisi psikologis, yang tidak dapat hanya disembuhkan dengan mengkonsumsi obat saja. Namun, harus ditangani dengan layanan psikologi klinis. Oleh sebab itu pemerintah Kota Jogja membuka layanan tersebut yang diatur dalam Perwal no.29/2010 dan pada awal bulan juli tahun 2010 hingga akhir tahun 2010 sebagai masa uji coba yang dilakukan sebanyak 13 puskesmas di kota Yogyakarta. Sedangkan, pengembangan secara utuh akan dilaksanakan pada tahun 2011. Layanan ini dibuka selama 3 hari dalam 1 sepekan, masyarakat khususnya mahasiswa bisa datang ke puskesmas atau melalui rujukan dokter (Pemerintah Kota Yogyakarta, 2010).

Studi pendahuluan yang peneliti lakukan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta pada Program Studi Ilmu Keperawatan semester 8B dan didapatkan hasil bahwa, dari ke 15 mahasiswa, 14 orang yang sedang mengerjakan skripsi dan 1 orang tidak mengerjakan skripsi. Mahasiswa menyatakana bahwa mereka merasa gelisah sebanyak 8 orang, tergesa-gesa 2 orang, merasa tegang 1 orang dan merasa santai sebanyak 4 orang saat

sedang menyusun skripsi. Ketika mengalami stress kebanyakan dari mereka melampiaskan dalam bentuk perilaku yaitu dengan menunda untuk mengerjakan skripsinya. Susah mendapatkan referensi merupakan alasan kebanyakan dari mereka. Sebanyak 15 orang menyatakan bahwa pernah mendengar atau mengerti terapi relaksasi napas dalam dan hipnosis lima jari. Namun, hanya 3 orang yang pernah mencoba dan melakukan apabila sedang mengalami stress saat menghadapi skripsi dan 12 orang mereka yang tidak melakukan menghilangkan stress dengan cara lain.

Masalah stress dapat diatasi dengan beberapa cara baik farmakologis atau menggunakan obat dan non farmakologis contohnya relaksasi napas dalam serta hipnosis lima jari. Davis, Shelman & McKay, (1995, dalam Sari & Murtini, 2015) yang menyatakan bahwa terapi relaksasi pernapasan dalam dapat menurunkan stress dengan cara yang tepat. Selain itu, terapi relaksasi ini sangat penting bagi kesehatan mental dan fisik. Bernapas secara dalam merangsang munculnya oksida nitrat alami yang dapat berfungsi membuat seseorang lebih tenang.

Teknik relaksasi lainnya yang dapat diberikan adalah teknik relaksasi hipnosis lima jari. Menurut Mahoney, (2007, dalam Hastuti & Arumsari, 2015) menyatakan bahwa hipnosis lima jari merupakan *self hypnosis* yang mampu memberikan efek relaksasi yang tinggi, sehingga mengurangi atau menurunkan tingkat ketegangan dan stress yang ada dalam pikiran seseorang.

Merujuk hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan, penulis tertarik untuk meneliti tentang Pengaruh

Terapi Rileksasi Napas Dalam dan Hipnosis Lima Jari Terhadap tingkat stress mahasiswa selama melakukan proses penyelesaian skripsi program studi ilmu keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Klien yang mengalami stress tidak melakukan penanganan secara baik untuk menurunkan tingkat stress, sehingga berdampak hingga pada kematian.

## METODE PENELITIAN

Penelitian yang membahas tentang pengaruh teknik relaksasi napas dalam dan hypnosis lima jari untuk menurunkan tingkat stress ini menggunakan desain penelitian *Quasi Experiment Design*, yaitu suatu penelitian dengan melakukan kegiatan percobaan untuk mengetahui pengaruh atau gejala yang timbul, sebagai akibat dari diberikannya perlakuan tertentu. Percobaan tersebut berupa perlakuan atau intervensi terhadap suatu variabel (Notoatmodjo, 2012). Rancangan yang dipilih adalah *Pretest-Posttest with Control Group*.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang sedang menyelesaikan tugas skripsi sebanyak 136 mahasiswa yang terbagi atas dua kelas yaitu kelas A dan kelas B. Sampel berjumlah 80 orang yang terdiri dari laki-laki dan perempuan.

Teknik pengambilan sampling yang digunakan adalah *probability sampling*. Teknik yang digunakan adalah teknik *simple random sampling* (Sugiyono, 2013), dengan memberikan nomer pada kuesioner yang telah diisi, kemudian diambil yang memiliki nomer ganjil hingga memenuhi jumlah responden.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang terletak di Jl. Ring Road Barat No. 63, Mlangi, Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta.

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Gambaran Lokasi Penelitian

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Semester 8 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Jenis kelamin	Terapi relaksasi napas dalam		Hypnosis lima jari		Kontrol	
	f	%	f	%	f	%
Laki-laki	4	12,9	7	24,1	6	30,0
Perempuan	27	87,1	22	75,9	14	70,0

Sumber : Data primer 2017

Tabel 4.1 menunjukkan jenis kelamin responden pada ketiga kelompok yaitu terapi relaksasi napas dalam, hypnosis lima jari dan kontrol sebagian besar adalah perempuan.

Tabel 4.2. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Semester 8 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Variabel	Mean	SD	Minimum	Maksimum
Terapi relaksasi napas dalam	21,68	0,599	21	23
Hypnosis lima jari	21,79	0,726	20	23
Kontrol	21,45	0,605	21	23

Sumber : Data primer 2017

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat bahwa rata-rata umur responden pada ketiga kelompok yaitu terapi relaksasi napas dalam, hypnosis lima jari dan kontrol berkisar 21,68 – 21,79 tahun dengan usia maksimum 23 tahun dan usia minimum 20-21 tahun.

#### 2. Penurunan tingkat stress mahasiswa program studi ilmu keperawatan sebelum dan sesudah dilakukan tindakan terapi relaksasi napas dalam, hypnosis lima jari dan kelompok kontrol

Tabel 4.6. Hasil Uji Normalitas Data Tingkat Stres Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Sebelum dan Sesudah Dilakukan Tindakan Terapi Relaksasi Napas Dalam, Hypnosis Lima Jari dan Kelompok kontrol

Variabel	Sebelum		Sesudah	
	Statistic	p-value	Statistic	p-value
Terapi relaksasi napas dalam	0,855	0,458	1,139	0,149
Hypnosis lima jari	0,609	0,852	0,837	0,458
Kontrol	0,477	0,977	0,526	0,945

Sumber: data primer, 2017

Hasil uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-smirnov* menunjukkan semua kelompok data berdistribusi normal karena memiliki nilai p-value > 0,05 sehingga pengujian statistic menggunakan uji statistic parametric.



Tabel 4.7. Analisis Penurunan Tingkat Stress Mahasiswa Program studi Ilmu Keperawatan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Tindakan Terapi Relaksasi Napas Dalam dan Hypnosis Lima Jari Pada Kelompok kontrol

Tingkat stress	Sebelum	Sesudah	Perubahan	p-value
Terapi relaksasi napas dalam	25,10	20,32	4,774	0,000
Hypnosis lima jari	23,79	18,41	5,379	0,000
Kontrol	22,80	23,75	0,950	0,098

Sumber: Data primer tahun 2017

Tabel 4.7 menunjukkan rata-rata tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi napas dalam dan hypnosis lima jari mengalami penurunan dengan p-value sebesar  $0,000 < 0,05$ , berarti terdapat penurunan yang signifikan rata-rata tingkat stres sebelum dan sesudah terapi

Rata-rata tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi napas dalam dan hypnosis lima jari pada kelompok kontrol mengalami peningkatan sebesar 0,950 dengan p-value sebesar 0,098  $> 0,05$ , berarti tidak terdapat penurunan yang signifikan rata-rata tingkat stres kelompok kontrol.

### 3. Perbedaan tingkat stress antara kelompok napas dalam dengan kelompok hypnosis lima jari, kelompok napas dalam dengan kelompok kontrol, kelompok hypnosis lima jari dengan kelompok kontrol

Tabel 4.8. Hasil Uji Homogenitas Data Tingkat Stress Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Pada Kelompok Terapi Relaksasi Napas Dalam, Hypnosis Lima Jari dan Kelompok Kontrol

Variabel	Levene statistic	p-value
Tingkat stres	2,355	0,102

Sumber: data primer, 2017

Hasil uji homogenitas tingkat stres kelompok terapi relaksasi napas dalam, hypnosis lima jari, dan kelompok kontrol diperoleh nilai p ( $0,102 > 0,05$ ) dapat disimpulkan data tingkat stres

pada kelompok terapi relaksasi napas dalam, hypnosis lima jari, dan kelompok kontrol berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama.

Tabel 4.9. Hasil Perbedaan Tingkat Stress Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta antara Kelompok Napas Dalam dengan Kelompok Hypnosis Lima Jari, Kelompok Napas Dalam dengan Kelompok Kontrol, Kelompok Hypnosis Lima Jari dengan Kelompok Kontrol

Tingkat stress	Mean diff	LSD p-value	Anova p-value
Terapi relaksasi napas dalam Hypnosis lima jari	1,909	0,048	
Terapi relaksasi napas dalam Kontrol	-3,427	0,000	0,000
Hypnosis lima jari Kontrol	-5,336	0,000	

Sumber: data primer, 2017



Hasil uji *one way anova* diperoleh *p-value*  $(0,000) < 0,05$ , artinya ada perbedaan yang signifikan tingkat stress antara kelompok napas dalam dengan kelompok hypnosis lima jari, kelompok napas dalam dengan kelompok kontrol, kelompok hypnosis lima jari dengan kelompok kontrol. Hasil uji LSD tingkat stress antara kelompok napas dalam dengan kelompok hypnosis lima jari diperoleh *p-value*  $(0,048) < 0,05$ , artinya ada perbedaan yang signifikan tingkat stress antara kelompok napas dalam dengan kelompok hypnosis lima jari. Nilai mean different sebesar 1,909 menunjukkan hypnosis lima jari lebih efektif menurunkan tingkat stress dibandingkan terapi relaksasi napas dalam. Uji perbedaan tingkat stress antara kelompok napas dalam dengan kelompok kontrol diperoleh *p-value*  $(0,000) < 0,05$ , artinya ada perbedaan yang signifikan tingkat stress antara kelompok napas dalam dengan kelompok kontrol. Uji perbedaan tingkat stress antara kelompok hypnosis lima jari dengan kelompok kontrol diperoleh *p-value*  $(0,000) < 0,05$ , artinya ada perbedaan yang signifikan tingkat stress antara kelompok hypnosis lima jari dengan kelompok kontrol.

## **B. Pembahasan**

### **Karakteristik Responden.**

Rata-rata umur responden kelompok kontrol adalah 21,45 tahun. Mahasiswa dalam tahap perkembangannya digolongkan sebagai remaja akhir dan dewasa awal, yaitu usia 18-21 tahun dan 22-24 tahun (Monk *et. al.*, 2001). Pada usia tersebut mahasiswa mengalami masa peralihan dari remaja akhir ke dewasa awal. Masa peralihan yang dialami oleh mahasiswa, mendorong mahasiswa untuk menghadapi berbagai

tuntutan dan tugas perkembangan yang baru. Tuntutan dan tugas perkembangan mahasiswa tersebut muncul dikarenakan adanya perubahan yang terjadi pada beberapa aspek fungsional individu, yaitu fisik, psikologis dan sosial. Perubahan tersebut menuntut mahasiswa untuk melakukan penyesuaian diri. Kegagalan individu dalam melakukan penyesuaian diri dapat menyebabkan individu mengalami gangguan psikologis, seperti ketakutan, kecemasan, stress dan agresifitas (Schneiders, 1964).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Suwartika (2014) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara usia dan tingkat stress akademik. Jenis kelamin responden pada kelompok terapi relaksasi napas dalam sebagian besar adalah perempuan sebanyak 27 orang (87,1%). Pada kelompok hypnosis lima jari jenis kelamin responden sebagian besar adalah perempuan sebanyak 22 orang (75,9%). Demikian juga pada kelompok kontrol sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 14 orang (70%).

Jenis kelamin berperan terhadap terjadinya stres. Ada perbedaan respon antara laki-laki dan perempuan saat menghadapi konflik. Otak perempuan memiliki kewaspadaan yang negatif terhadap adanya konflik dan stres, pada perempuan konflik memicu hormon negatif sehingga memunculkan stress, gelisah, dan rasa takut. Sedangkan laki-laki umumnya menikmati adanya konflik dan persaingan, bahkan menganggap bahwa konflik dapat memberikan dorongan yang positif. Ketika perempuan mendapat tekanan, maka umumnya akan lebih mudah mengalami stres (Brizendin, 2007). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Charbonneau (2009) terhadap 315 remaja menunjukkan bahwa jenis kelamin merupakan prediktor signifikan dari reaktivitas

emosional, perempuan cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

### **Stress Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan**

Penelitian ini terdapat banyak responden yang mengalami stress sedang dan stress berat sebelum diberi perlakuan baik pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol. Kategori stress sedang sebanyak 16 orang dan berat sebanyak 14 orang pada kelompok relaksasi napas dalam, sedangkan pada kelompok hypnosis lima jari kategori stress sedang sebanyak 21 orang dan berat 8 orang, serta pada kelompok kontrol kategori stress sedang 11 orang dan berat 6 orang.

### **Penurunan tingkat stress mahasiswa program studi ilmu keperawatan sebelum dan sesudah dilakukan tindakan terapi relaksasi napas dalam, hypnosis lima jari dan kelompok kontrol**

Menurut Sholeh (2006) yang menyatakan bahwa pada saat melakukan relaksasi ini dilakukan dengan melakukan inspirasi panjang yang nantinya akan menstimulasi secara perlahan-lahan reseptor regang paru karena inflamasi paru. Keadaan ini mengakibatkan rangsang atau sinyal dikirimkan ke medulla yang memberikan informasi tentang peningkatan aliran darah. Informasi ini akan diteruskan ke batang otak, akibatnya saraf parasimpatis mengalami peningkatan aktifitas dan saraf simpatis mengalami penurunan aktifitas pada kemoreseptor, sehingga respon akut peningkatan tekanan darah dan inflamasi paru ini akan menurunkan frekuensi denyut jantung dan terjadi vasodilatasi pada sejumlah pembuluh darah (Rice, 2006). Dengan demikian relaksasi dapat menekan rasa

tegang sehingga timbul perasaan rileks dan penghilangan.

Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) dan (CRH) mengaktifkan anteriorpituitary untuk mensekresi enkephalin dan endorphin yang berperan sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks dan senang. Di samping itu, anterior pituitary sekresi *Adrenocorticotrophic hormone* (ACTH) menurun, kemudian (ACTH) mengontrol adrenal cortex untuk mengendalikan sekresi kortisol. Menurunnya kadar (ACTH) dan kortisol menyebabkan stress dan ketegangan menurun yang akhirnya dapat menurunkan tingkat kecemasan, stress dan depresi (Sholeh, 2006).

Penelitian ini juga menunjukkan adanya penurunan yang signifikan tingkat stres mahasiswa sebelum dan sesudah dilakukan tindakan hypnosis lima jari. Hasil penelitian ini didukung oleh temuan dalam penelitian Hendriyanto (2011) yang menunjukkan bahwa hipnoterapi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjadjaran angkatan 2011 memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat stres karena adanya penurunan hormon adrenokortikotropik (ACTH) yang merupakan hormon stres. Penurunan hormon ACTH menyebabkan seseorang menjadi rileks dan tenang. Hipnoterapi juga dapat mempengaruhi pernapasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot dan koordinasi tubuh, dan memperkuat ingatan, meningkatkan produktivitas suhu tubuh, serta mengatur hormon-hormon yang berkaitan dengan stres. Sebagian besar perubahan fisiologis terjadi akibat aktivitas dua system neuroendokrin yang dikendalikan oleh hipotalamus yaitu sistem simpatis dan system korteks adrenal (Prabowo & Regina, 2007). Hipotalamus adalah

pusat stres otak karena fungsi gandanya dalam keadaan darurat. Fungsi pertamanya adalah mengaktifkan cabang simpatis dan sistem saraf otonom Hipotalamus menghantarkan impuls saraf ke nukleus-nukleus di batang otak yang mengendalikan fungsi sistem saraf otonom. Cabang simpatis dari sistem saraf otonom beraksi langsung pada otot polos dan organ internal untuk menghasilkan beberapa perubahan tubuh seperti peningkatan denyut jantung dan peningkatan tekanan darah.

Tidak adanya penurunan tingkat stress disebabkan tidak adanya perlakuan pada kelompok kontrol. Mahasiswa menanggung beban kuliah di kampus sehingga tidak jarang mahasiswa merasa lelah, mudah tersinggung, marah, selain itu juga tampak gelisah, murung, tegang, sedih, dan tidak bersemangat (Djohan, 2005). Mahasiswa yang mudah tersinggung, mudah marah, tampak gelisah, murung dan tidak bersemangat merupakan beberapa tanda bahwa mahasiswa tersebut mengalami stress. Menurut Ratus dan Nevid (2002) seseorang dapat dikatakan mengalami stress, ketika seseorang tersebut mengalami suatu kondisi adanya tekanan dalam diri akibat tuntutan yang berasal dari dalam diri dan lingkungan. Stress dapat terjadi pada siapa saja, salah satu individu yang mudah terkena stress ialah mahasiswa, dimana mahasiswa tidak jarang memikul beban tugas yang berat dan tidak sesuai kemampuan individu mahasiswa sehingga dapat menyebabkan terjadinya stress.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Adanya perbedaan tingkat stress mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta antara kelompok yang dilakukan tindakan terapi relaksasi nafas dalam, hypnosis lima jari, dan kelompok kontrol.

Ada perbedaan tingkat stress mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta antara kelompok yang dilakukan tindakan hypnosis lima jari dan kelompok kontrol.

Ada perbedaan tingkat stress mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta antara kelompok yang dilakukan tindakan terapi relaksasi nafas dalam dan hypnosis lima jari.

### **Saran**

Manfaat untuk Ilmu Keperawatan adalah penelitian ini hendaknya digunakan sebagai salah satu sumber bacaan ilmiah untuk memperluas pengetahuan mahasiswa kesehatan khususnya dalam mengatasi stress dengan terapi non farmakologi.

Bagi Klien hendaknya dapat memanfaatkan terapi nafas dalam dan hypnosis lima jari untuk mengurangi stress selama penyusunan skripsi.

Bagi Masyarakat hendaknya memanfaatkan terapi relaksasi nafas dalam dan hypnosis lima jari untuk menurunkan tingkat stress.

Bagi Peneliti hendaknya menggunakan hasil penelitian ini sebagai bekal untuk memberikan penyuluhan kepada lingkungan tempat penelitian tentang manfaat terapi nafas dalam dan hypnosis lima jari dalam menurunkan tingkat stress.

## **Daftar Pustaka**

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Augusti, G., Lisiswanti, R., Saputra, O., & Nisa, K. (2015). Differences In Stress Level Between First Year And Last. *J Majority*, 4, 50-56.
- Ayudianningsih, N. G., & Maliya, A. (2009). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Tingkat Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Fraktur Femur Dirumah Sakit

- Karima Utama Surakarta. *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunantingkat Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Fraktur Femur Dirumah Sakit Karima Utama Surakarta*, 191-199.
- Ayumi, A. H. (2014). Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Hipertensi Di Puskesmas Kendit Kecamatan Kendit Situbondo. *Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Hipertensi Di Puskesmas Kendit Kecamatan Kendit Situbondo*, 1-7.
- Hastono, S. P. (2006). Universitas Indonesia (Ui): Fakultas Kesehatan Masyarakat. *Basic Data Analysis For Health Research*, 1-7.
- Hastuti, R. Y., & Arumsari, A. (2015). Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi di Stikes Muhammadiyah Klaten. *MOTORIK*, 25-35.
- Hawari, D. (2011). *Stres Cemas Dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit Fkui.
- Hendriyanto, B., Sriati, A., & Fitria, N. (2011). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjadjaran Angkatan 2011. *Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjadjaran Angkatan 2011*, 1-15.
- Istikhomah, H., & Murwati. (2016, Mei). Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan. *Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Lama Persalinan Kala I Dan Ii Di Bpm Wilayah Klaten*, 5, 1-109.
- Kholidah, E. N., & Alsa, A. (2012). Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi*, 39, 67-75.
- Krisdianto, M. A., & Mulyanti. (2015). Mekanisme Koping Berhubungan Dengan Tingkat Depresi. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 3, 71-76.
- Maliya, A. (2011). Pengaruh Terapi Hypnosis Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Posyandu Desa Karang Kecamatan Baki Sukoharjo. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1-15.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pemerintah Kota Yogyakarta. (2010, Juli). *Seluruh Puskesmas Jogja Layani Psikologi Klinis*. Retrieved November 11, 2016, From Portal Pemerintah Kota Yogyakarta: [Http://Www.Jogjakota.Go.Id/News/Seluruh-Puskesmas-Jogja-Layani-Psikologi-Klinis](http://www.jogjakota.go.id/news/seluruh-puskesmas-jogja-layani-psikologi-klinis)
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses Dan Praktik* (4 Ed., Vol. 1). Jakarta: Egc.
- Putri, R. A. (2016). Hubungan Tingkat Stres Dengan Tingkat Perilaku Merokok Pada Mahasiswa. *Naskah Publikasi*, 1-13.
- Riwidikdo, H. (2013). *Statistik Kesehatan (Dengan Aplikasi Spss Dalam Prosedurpenelitian)*. Yogyakarta: Rohima Press.
- Sahar, R. H. (2016). Efektivitas Relaksasi Benson Dan Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Lansia Di Pstw Gau Mabaji Gowa. *Skripsi*, 1-120.



- Satrio, A. D. (2016, Juli Rabu). *Tak Lulus Kuliah, Efren Tewas Gantung Diri*. Retrieved November 12, 2016, From Okezone News: [Http://News.Okezone.Com/Read/2016/07/27/338/1448266/Tak-Lulus-Kuliah-Efren-Tewas-Gantung-Diri](http://News.Okezone.Com/Read/2016/07/27/338/1448266/Tak-Lulus-Kuliah-Efren-Tewas-Gantung-Diri)
- Setyoadi, & Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2002). *Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah*. Jakarta: Egc.
- Sugiyono. (2013). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sumiati, Rustika, Tutiany, Nurhaeni, H., & Mumpuni. (2010). *Penanganan Stress Pada Penyakit Jantung Koroner*. Jakarta: Trans Info Media.
- Suryabrata, S. (2013). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Suwartika, I., Nurdin, A., & Ruhmadi, E. (2014). Alisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D Iii Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal Of Nursing)*, 173-189.
- Tribun Jogja. (2015, Oktober 22). *Puskesmas Buka Layanan Konsultasi Psikologi Gratis*. Retrieved November 11, 2016, From Tribun Jogja: [Http://Jogja.Tribunnews.Com/2015/10/22/Puskesmas-Buka-Layanan-Konsultasi-Psikologi-Gratis](http://Jogja.Tribunnews.Com/2015/10/22/Puskesmas-Buka-Layanan-Konsultasi-Psikologi-Gratis)
- Wulandari, R. P. (2012). Hubungan Tingkat Stress Dengan Gangguan Tidur Pada Mahasiswa Skripsi Di Salah Satu Fakultas Rumpun Science-Technology Ui. *Skripsi*.
- Yuwono, M. (2016, Mei Jum'at). *Mahasiswa Akper Di Yogyakarta Ditemukan Gantung Diri*. Retrieved November 12, 2016, From Okezone News: [Http://News.Okezone.Com/Read/2016/05/20/510/1393811/Mahasiswa-Akper-Di-Yogyakarta-Ditemukan-Gantung-Diri](http://News.Okezone.Com/Read/2016/05/20/510/1393811/Mahasiswa-Akper-Di-Yogyakarta-Ditemukan-Gantung-Diri).